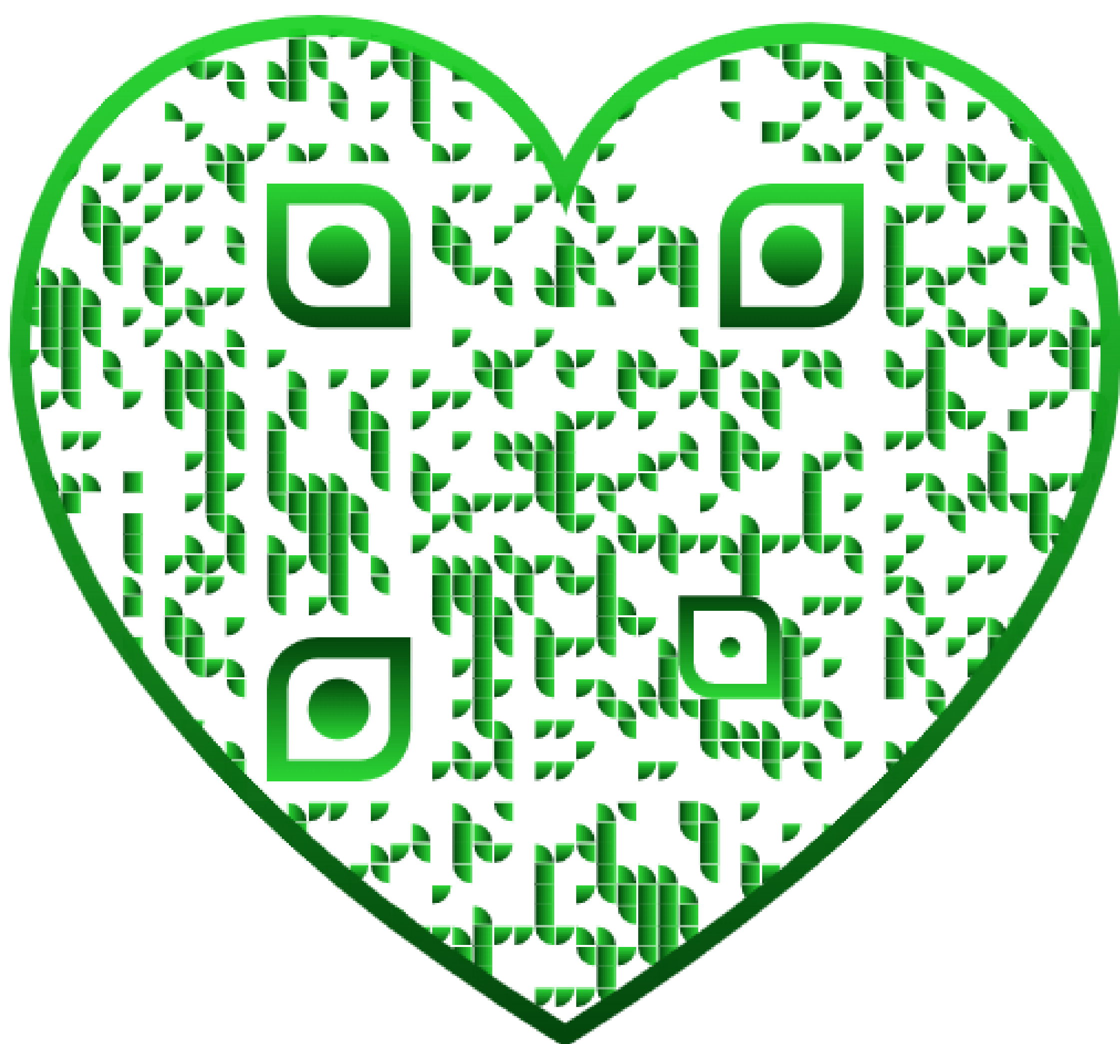


TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA



ELO
TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

@elotreinamento

Treinamentos em Psicologia Comportamental Dialética (DBT)

REALIZAÇÃO



LISTA
PSI BRASIL

COORDENAÇÃO: FLÁVIA GONZALEZ FERREIRA CRP 05/34334

ELO

TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

Treinamento de Habilidades em DBT

Treinadoras



Camila de Souza Wolf
CRP: 08/18601



Juliana Pessoa ramos
CRP: 05/140795

- **Sábados , de 10 às 12h**
- **16 encontros semanais online**
- **Início 18/03/2023**
- **10 x R$ 320, 00 ou 2.650,00 à vista**

Inscrições:
(21) 99915-2290

ELO

TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

Treinamento de Habilidades em DBT

O que é?

Treinamento efetivo para mudanças nas emoções, comportamentos e pensamentos

Para quem é?

Adultos com dificuldades para regular suas emoções

Inscrições:
(21) 99915-2290

ELO
TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

Treinamento de Habilidades em DBT

4 MÓDULOS

MINDFULNESS

TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

EFETIVIDADE INTERPESSOAL

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Inscrições:
(21) 99915-2290

ELO

TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

Treinamento de Habilidades em DBT

MINDFULNESS

. Estar presente no momento presente. Foco em aumentar sua autoconsciência e controle de atenção, reduzindo o sofrimento e aumentando o prazer.

TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

. Capacidade de tolerar e sobreviver a situações de crise sem piorar as coisas.
.Aceitar viver plenamente a sua vida, mesmo quando ela não é como você gostaria.

Inscrições:
(21) 99915-2290

ELO

TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

Treinamento de Habilidades em DBT

EFETIVIDADE INTERPESSOAL

-Autorespeito e preservação das relações;
-Entenda melhor a forma como você se relaciona;
-Melhore suas relações interpessoais.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

-Conheça as suas emoções;
-Aprenda a lidar com elas;
-Diminuição do sofrimento e da vulnerabilidade.

Inscrições:
(21) 99915-2290

ELO
TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

Treinamento de Habilidades em DBT

IMPORTANTE

-O TREINAMENTO NÃO SUBSTITUI O TRATAMENTO PSICOLÓGICO.

-CASO AINDA NÃO FAÇA ATENDIMENTO PSICOLÓGICO, RECOMENDAMOS QUE BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL OU NOS PEÇA AUXÍLIO. PODEMOS INDICAR UM PROFISSIONAL PARA VOCÊ.

Inscrições:
(21) 99915-2290

ELO

TREINAMENTOS
E ATENDIMENTO
EM PSICOLOGIA

@elotreinamento

Treinamentos em Psicologia Comportamental Dialética (DBT)

REALIZAÇÃO
@LISTAPSIBRASIL



LISTA
PSI BRASIL

COORDENAÇÃO: FLÁVIA GONZALEZ FERREIRA CRP 05/34334

Inscrições:
(21) 99915-2290